

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.
Reggeli	-Tejeskávé (L) -Fonott kalács (G, L, T) <i>S:14,3, E:6 517,0, ZS:164,0, T:70,7, F:167,4, CH:1 060,1, C:183,8, Ca:0,0</i>	-Gyümölcstea -Kenőmájás (O, G, M) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom <i>S:2,2, E:1 184,0, ZS:61,2, T:9,5, F:43,4, CH:116,3, C:1,3, Ca:29,2</i>	-Tej (L) -Csemege szalámi -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Jégcsapretek <i>S:2,6, E:865,0, ZS:33,6, T:17,0, F:38,1, CH:90,7, C:28,2, Ca:24,0</i>	-Tej (L) -Gabonagolyó (L, F, D, S) <i>S:0,8, E:488,0, ZS:10,1, T:8,9, F:22,2, CH:66,1, C:41,5, Ca:0,0</i>	-Gyümölcstea -Tavaszi felvágott -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka <i>S:1,4, E:551,0, ZS:12,4, T:3,9, F:17,8, CH:95,8, C:0,6, Ca:42,0</i>
Ebéd	-Lencsegulyás (Z, G) -Mákos nudli (G, T) -Banán <i>S:1,0, E:1 385,0, ZS:32,5, T:1,6, F:49,4, CH:213,7, C:19,4, Ca:688,1</i>	-Fokhagymakrémleves (G, Z, L, T) -Rántott halfilé (H, G, T, L) -Kukoricás rizs -Tartármártás (T, M, L) <i>S:6,1, E:2 052,0, ZS:119,2, T:14,4, F:72,5, CH:165,0, C:8,3, Ca:136,8</i>	-Májgaluska leves (T, Z, G) -Csirkepörkölt (Z) -Tésztaköret(orsó) (G) <i>S:8,9, E:1 238,0, ZS:46,5, T:11,1, F:73,3, CH:126,7, C:10,4, Ca:34,0</i>	-Karfiolleves (Z, G, T) -Zöldborsófőzelék (G, Z, L) -Grill virsli (O) -kenyér (házi, fehér) (G) -Alma <i>S:3,8, E:1 080,0, ZS:37,4, T:4,4, F:42,5, CH:138,4, C:4,1, Ca:67,9</i>	-Székelykáposzta (L, G, Z) -Ökörszem(túrós briós) (G, L, T) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:2,3, E:874,0, ZS:40,3, T:2,7, F:36,4, CH:86,4, C:1,7, Ca:122,5</i>
Vacsora	-Rostos ivólé -Tarhonyás hús(sertéshúsból) (Z, G) -Vegyes vágott savanyúság édesítőszerrel <i>S:2,5, E:834,0, ZS:16,0, T:1,2, F:35,9, CH:121,5, C:48,4, Ca:9,1</i>	-Gyümölcstea -Pizza szelet (G, L, T, O, D, S) <i>S:0,3, E:156,0, ZS:0,6, T:0,2, F:3,6, CH:37,6, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Tejberizs (L) -Gyümölcöntet <i>S:0,8, E:640,0, ZS:0,8, T:2,3, F:15,0, CH:135,8, C:17,3, Ca:15,0</i>	-Rostos ivólé -Töltött tortilla (G, O, L) * <i>S:3,6, E:764,0, ZS:29,4, T:8,1, F:20,5, CH:95,6, C:51,3, Ca:10,7</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	-Zala felvágott -Margarin Lotti -Zsemle (vizes) (G) -Túró Rudi (L, O) -Alma <i>S:1,3, E:344,0, ZS:15,2, T:5,2, F:9,7, CH:26,1, C:2,3, Ca:38,2</i>
Összesen	<i>S:17,7, E:8 736,0, ZS:212,6, T:73,5, F:252,7, CH:1 395,3, C:251,6, Ca:697,2</i>	<i>S:8,6, E:3 391,0, ZS:181,0, T:24,1, F:119,5, CH:318,8, C:9,6, Ca:166,0</i>	<i>S:12,3, E:2 743,0, ZS:80,9, T:30,4, F:126,4, CH:353,2, C:56,0, Ca:73,0</i>	<i>S:8,2, E:2 332,0, ZS:76,8, T:21,4, F:85,2, CH:300,1, C:96,9, Ca:78,6</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	<i>S:5,0, E:1 768,0, ZS:68,0, T:11,8, F:64,0, CH:208,3, C:4,6, Ca:202,7</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.03.09.	Kedd 2026.03.10.	Szerda 2026.03.11.	Csütörtök 2026.03.12.	Péntek 2026.03.13.
Reggeli	-Gyümölcstea -Soproni felvágott -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom S:1,4, E:634,0, ZS:19,8, T:6,8, F:19,6, CH:96,6, C:0,6, Ca:29,4	-Tejbedara kakaós szórattal (G, L, O) S:0,4, E:396,0, ZS:0,7, T:2,8, F:12,7, CH:74,5, C:22,2, Ca:5,7	-Tej (L) -Sertéspárizsi -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Jégcsapretek S:2,0, E:775,0, ZS:25,1, T:13,5, F:34,8, CH:90,8, C:27,8, Ca:24,0	-Gyümölcstea -Sajtkrém (L) -Rozsmagvas zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,7, E:503,0, ZS:7,5, T:4,7, F:15,1, CH:95,8, C:2,6, Ca:308,4	-Tej (L) -Eperlekvár -Margarin Lotti -kenyér (házi, fehér) (G) S:2,1, E:683,0, ZS:13,6, T:9,4, F:25,6, CH:102,0, C:27,7, Ca:35,2
Ebéd	-Karalábéleves (Z, G, T, L) -Zöldborsós csirkeragu (Z) -Párolt rizs -Banán S:3,9, E:923,0, ZS:23,9, T:2,5, F:40,2, CH:135,7, C:1,2, Ca:282,4	-Zellerleves (Z, G, T) -Párolt sertéskaraj -Paradicsommártás (G, Z) -Főtt burgonya -kenyér (házi, fehér) (G) S:5,9, E:1 518,0, ZS:74,7, T:7,1, F:41,3, CH:164,1, C:5,0, Ca:70,6	-Sertésraguleves (Z, G, T) -Túrós Metélt (G, L) -Alma S:1,5, E:1 050,0, ZS:33,9, T:5,6, F:52,9, CH:131,1, C:8,8, Ca:178,5	-Tarhonyaleves (G, Z) -Tökfőzelék (G, L, Z) -Sertésvagdalt (T, Z, G) -kenyér (házi, fehér) (G) S:3,9, E:1 364,0, ZS:86,0, T:8,2, F:34,0, CH:108,4, C:2,0, Ca:76,6	-Zöldségleves (Z, G, T) -Bácskai rizseshús (Z) -Céklasaláta édesítőszerrel S:1,3, E:885,0, ZS:35,0, T:2,4, F:35,5, CH:108,8, C:0,9, Ca:60,9
Vacsora	-Rostos ivólé -Melegszendvics (G, L) * S:4,8, E:760,0, ZS:14,9, T:6,6, F:28,4, CH:124,9, C:50,6, Ca:0,0 * Adalékanyagot tartalmaz	-Szilvás gombóc (G, T) -Vaníliás tejföl (L) S:0,7, E:814,0, ZS:17,6, T:6,7, F:21,5, CH:138,6, C:21,8, Ca:83,7	-Gyümölcstea -Sült kolbász -Mustár (M) -kenyér (házi, fehér) (G) S:3,9, E:757,0, ZS:32,3, T:12,4, F:25,0, CH:80,2, C:1,4, Ca:0,0	-Rostos ivólé -Rántott sajt -Franciasaláta (L, T, M) S:3,3, E:1 180,0, ZS:45,6, T:9,9, F:8,2, CH:71,2, C:47,6, Ca:76,7	-Toast sonka -Margarin Lotti -Zsemle (vizes) (G) -Gabonás keksz (G) -Almalé(2dl) S:3,3, E:394,0, ZS:15,1, T:5,9, F:15,2, CH:38,8, C:23,0, Ca:2,4
Összesen	S:10,1, E:2 317,0, ZS:58,5, T:15,9, F:88,3, CH:357,2, C:52,4, Ca:311,8 * Adalékanyagot tartalmaz	S:7,0, E:2 728,0, ZS:93,0, T:16,6, F:75,5, CH:377,2, C:49,0, Ca:160,0	S:7,5, E:2 581,0, ZS:91,2, T:31,5, F:112,7, CH:302,1, C:38,0, Ca:202,5	S:8,9, E:3 047,0, ZS:139,0, T:22,8, F:57,4, CH:275,3, C:52,1, Ca:461,8	S:6,7, E:1 962,0, ZS:63,7, T:17,6, F:76,3, CH:249,5, C:51,5, Ca:98,5

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	